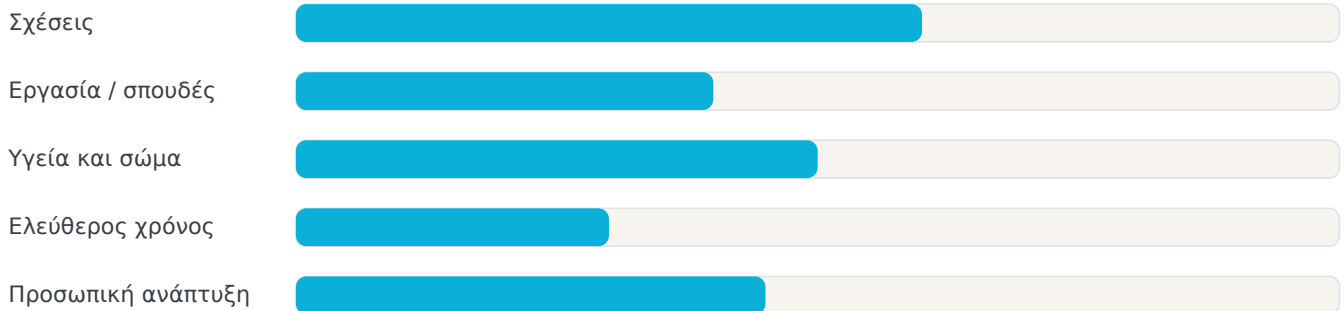


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αξίες και δεσμεύσεις

Χαρτογραφείς τους τομείς της ζωής σου, εντοπίζεις πού θέλεις να κινηθείς και μεταφράζεις τις αξίες σε μικρά, συγκεκριμένα βήματα.

Πόσο κοντά είσαι σε αυτό που θέλεις



Παράδειγμα συμπλήρωσης. Σκίασε μόνος/η σου πόσο κοντά βρίσκεσαι σήμερα σε κάθε τομέα, από 0 έως 10.

Οι τομείς με λόγια

Τομέας	Τι είναι σημαντικό για μένα εδώ	Πόσο κοντά είμαι 0-10

Από την αξία στο βήμα

1

Διάλεξε έναν τομέα που σε αφορά τώρα.

2

Πες με λόγια τι αξία θέλεις να υπηρετήσεις.

3

Όρισε ένα βήμα που χωράει σε μία εβδομάδα.

4

Σημείωσε τι μπορεί να σε εμποδίσει.

Η δέσμευσή μου για την εβδομάδα

Τι με βοηθά να το κάνω

- Ποιος μπορεί να το ξέρει;
- Πότε ακριβώς θα γίνει;

Τι μπορεί να μπει εμπόδιο

- Ποια δικαιολογία εμφανίζεται συνήθως;
- Πώς θα απαντήσω σε αυτήν;

● Μικρό και εφικτό

Ένα βήμα που μπορείς να κάνεις ακόμη και σε κακή μέρα μετρά περισσότερο από ένα φιλόδοξο σχέδιο που δεν ξεκινά ποτέ.

Ελεύθερες σημειώσεις